Des stratégies à notre portée

« Les employeurs sont encore très timides à l'égard des mesures de conciliation », constate Chantal Cormier, de Tandem emploi. Cela dit, il ne revient pas uniquement au marché du travail d'assurer la conciliation travail-famille. Les familles y peuvent beaucoup.

MODIFIER SES HABITUDES DE TRAVAIL

Le travail est le « noyau central » de la difficulté à tout concilier. « On peut essayer toutes les stratégies possibles dans sa vie personnelle : si la problématique vient du travail et que l'on n'apporte pas de changements, le problème subsistera », estime Chantal Cormier. **Voici les choses sur lesquelles vous pouvez agir :**

- Mieux planifier votre travail, votre temps de travail et votre transport. Par exemple : établir des objectifs et des dates réalistes, des priorités, un ordre du jour, etc. « Cela peut faire une différence importante dans la gestion du stress », dit la conseillère.
- Restreindre le travail rapporté à la maison.
- Réduire le nombre de voyages à l'extérieur.
- Refuser de faire des heures supplémentaires, si les attentes de travail ne sont pas raisonnables.
- Essayer de travailler à temps partiel ; une possibilité avantageuse, mais parfois difficile à envisager, étant donné ses conséquences financières (baisse de revenu, pension et avantages sociaux moindres, etc.). « Sur ce plan, les recherches montrent que ce sont les femmes qui sont les plus susceptibles d'opter pour cette décision, mais qu'elles le font souvent par obligation », explique Chantal Cormier.

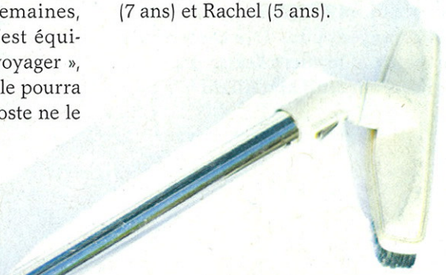
Alexandre Béland - 9 ans, Rachel Béland - 5 ans, Isabelle Vézina et Mathieu Béland - 7 ans, Otterburn Park

Julie Perreault, qui travaille dans le domaine de la vente, n'a pas hésité lorsqu'une opportunité de changement de poste s'est présentée, peu après la naissance de ses jumelles. « J'ai laissé le développement d'affaire, qui m'obligeait à me rendre à Ottawa toutes les semaines, pour un poste de responsable de comptes. C'est équivalent en responsabilités, mais je n'ai plus à voyager », explique-t-elle. Elle rêve, bien sûr, du jour où elle pourra travailler quatre jours par semaine, mais son poste ne le permet pas, regrette la maman de Varennes.

Pour d'autres parents, l'arrivée d'enfants est l'occasion de se questionner plus radicalement. « Les mamans – mais aussi les papas, de plus en plus – remettent en cause leur emploi à la suite de leur congé parental, et tentent d'obtenir un travail plus flexible, voire à temps partiel. Certains sont prêts à changer complètement d'emploi », remarque Chantal Cormier. Dans ces cas-là, elle recommande la prudence. « Il est normal, et même sain, de revoir ses priorités, mais je suggère toujours de partir de quelque chose que l'on aime faire. Sinon, on risque de se perdre de vue et cela aura d'autres conséquences, tant sur le couple et sur les enfants, que sur notre énergie au quotidien. Les contraintes d'un travail que l'on n'aime pas sont encore plus difficiles à accepter », constate Chantal Cormier.

Isabelle Vézina est actuellement en plein questionnement. Ayant eu ses trois enfants en trois ans et demi, elle les a gardés à temps plein les cinq premières années et savoure un peu de liberté depuis que sa dernière, Rachel, est entrée à la maternelle. « À présent, je pèse le pour et le contre d'un emploi à temps partiel, sachant que je veux être disponible pour mes enfants et que je ne peux pas vraiment compter sur les horaires de Marco », explique la maman. En effet, le papa peut tout aussi bien partir à 22 h et revenir le lendemain à 5 h, que partir à 6 h du matin et revenir à 15 h. « Même si je connais ses horaires un peu d'avance, ils peuvent changer à la dernière minute en fonction des projets de l'entreprise », précise-t-elle. Par ailleurs, ses deux fils viennent de recevoir un diagnostic de trouble déficitaire de l'attention. « Voilà pourquoi la décision est difficile. Bien sûr, je souhaiterais plus d'argent pour notre famille, mais j'essaie de juger en fonction de l'énergie que j'ai, du temps que je veux donner à mes trois enfants et de l'aide apportée par mon conjoint », explique la maman d'Alexandre (9 ans), Mathieu (7 ans) et Rachel (5 ans).

(Suite en page 15.)



Photos : Jean-Philippe Gaudet

(Suite de la page 14.)

MIEUX S'ORGANISER À LA MAISON

Une bonne organisation n'est pas utile qu'aux parents travaillant à l'extérieur. Même si vous restez à la maison, il est possible que vous soyez happé par la spirale des choses à faire. « Le niveau d'exigences qu'ont les mamans envers elles-mêmes est très élevé. Beaucoup plus que celui des hommes, à certains égards. C'est le syndrome de *superwoman*. Or, **plus on se dégage du temps - grâce au temps partiel notamment - plus on est tenté d'en faire**. Ainsi, même en travaillant trois jours par semaine, on peut se trouver débordé », affirme Chantal Cormier. Voici ses suggestions :

- **Placer certaines tâches domestiques en priorité**, en réduisant éventuellement le temps consacré à d'autres.
- **Partager plus équitablement ces tâches**, notamment dans les familles à deux revenus. Comme le souligne le rapport de l'Institut Vanier de la famille : « L'appui du conjoint contribue de façon significative à diminuer le conflit travail-famille et réduit de façon importante le stress négatif de la mère. »
- **Préserver votre temps en famille**, en séparant de façon claire et non négociable le temps consacré aux activités familiales de celui consacré au bureau (à l'heure du souper, les fins de semaine, etc.).
- **Confier des responsabilités à vos enfants**, dès qu'ils en sont capables. « Définir les petites tâches de chacun, ou même les écrire, facilite beaucoup la vie familiale », suggère Chantal Cormier.
- Faire le choix d'une **aide externe rémunérée** (ménage, soins aux parents âgés), si vous en avez les moyens.

Chantal Cormier
conseillère en orientation

De 1976 à 2008, le nombre de travailleurs autonomes a plus que doublé au Québec. Un bond de 112,3 % a été observé, en comparaison à une hausse de 46 % pour le nombre d'employés salariés. Par ailleurs, le nombre de personnes occupant un emploi temporaire a augmenté de 28,3 % depuis 1997, tandis que la hausse est de 24,1 % pour l'emploi permanent.

Source : *Le marché du travail et les parents*, Institut de la statistique du Québec, 2009.

Antoine Jolicœur - 4 ans, Emmanuelle Séguin, Marie Jolicœur - 2 ans et Olivier Jolicœur, Saint-Bruno-de-Montarville

Réconciliation travail-famille : mode d'emploi

ALLER CHERCHER LES ENFANTS AU SERVICE DE GARDE EN RESTANT ZEN

Notre stress retentit sur le comportement de nos enfants, sur notre bonheur familial, et même sur notre sécurité. Une étude de CAA-Québec vient de s'y pencher : le tiers des infractions routières commises aux abords des écoles en période de rentrée scolaire le sont par des parents trop pressés ! En effet, au moment d'aller chercher nos enfants au service de garde, il faut tout à la fois : partir à temps du travail, éviter de se trouver coincé dans la circulation ou ne pas rater son bus, arriver à l'heure pour ne pas dépasser l'heure de fermeture de la garderie et, parfois, payer des frais de retard... **Voici quelques conseils pour atténuer ces moments de stress**, rappelés, notamment, par Martyne Huot dans son ouvrage *Y a-t-il un parent dans la salle ?*

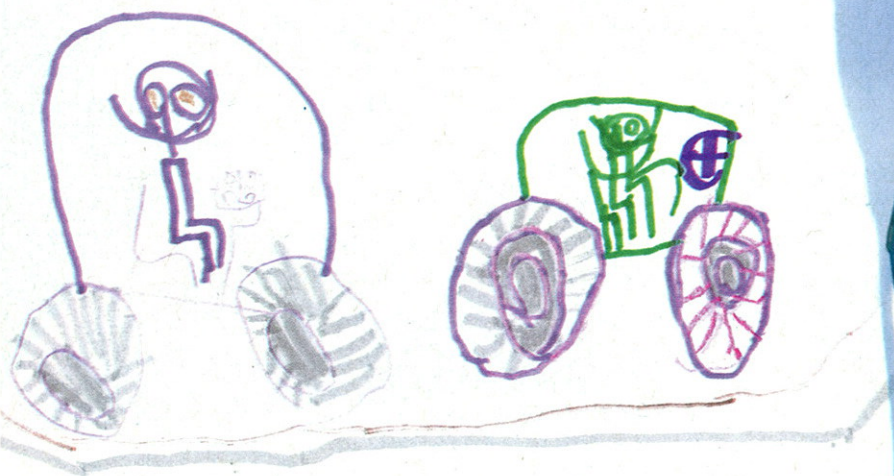
- Ne pas hésiter à prendre les coordonnées d'un parent dont l'enfant fréquente le même service de garde que le vôtre. Si l'un d'entre vous sait qu'il ne pourra pas arriver à temps, il peut alors appeler l'autre parent et lui demander de ramener les deux enfants ensemble (dans ce cas, simplement en aviser le service de garde). Vous pourriez même vous organiser pour accompagner vos enfants à tour de rôle le matin.
- Afin de faciliter votre retour à la maison, pourquoi ne pas assigner de petites tâches à un étudiant ? Il pourrait mettre un plat cuisiné la veille au four, à une heure précise, ou sortir le chien. **Vous pouvez aussi faire appel à une voisine de confiance ou à des aînés**. Ces derniers cherchent souvent une occasion de se divertir et de briser leur isolement, en échange d'un petit service.
- Conserver, idéalement, une activité à vous (sport, dessin...). Pratiquée régulièrement, une telle activité atténue considérablement les effets du stress.

Isabelle Lemelin, Zoé St-Jacques - 14 mois et Guillaume St-Jacques, Montréal

SE FAIRE AIDER

« Puisqu'il vaut toujours mieux régler le problème à la source, il peut être important de se faire aider pour découvrir ses difficultés », explique Chantal Cormier, conseillère en orientation chez Tandem emploi. Au Québec, il existe plusieurs organismes pouvant vous aider, gratuitement, à repérer ces sources de conflits et à mieux déterminer vos choix professionnels.

Renseignez-vous auprès du Centre de recherche d'emploi de votre région (www.cre.qc.ca).



Dessin : Hugo Beaupertuis - 4 ans, Le Gardeur

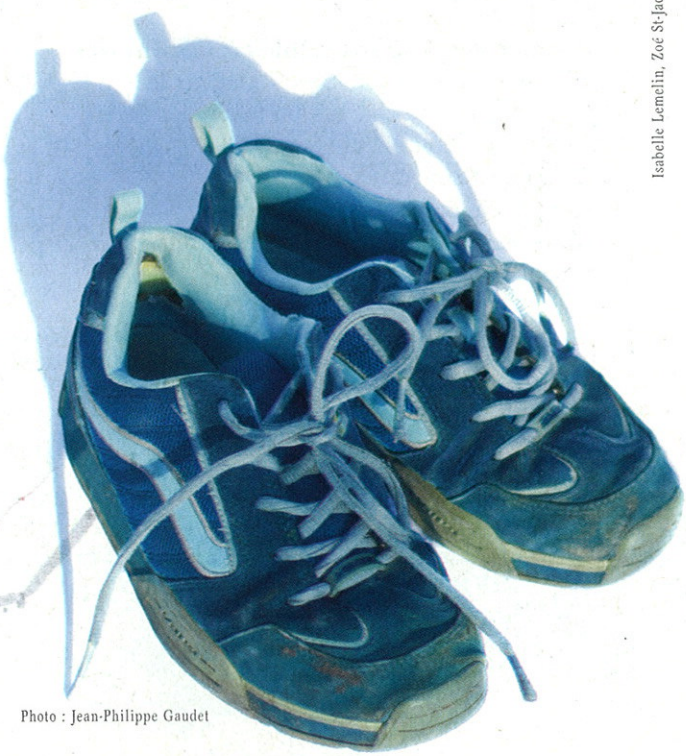


Photo : Jean-Philippe Gaudet